



LUNES

2

MARTES

3

MIÉRCOLES

4

JUEVES

5

VIERNES

6

Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)
Vichyssoise (puerro, patata, cebolla)
Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate natural, zanahoria)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)
Verduras asadas (berenjena, Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de verdura con picatostes
Brócoli salteado (cebolla, aceite)
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de tomate, zanahoria y jamón yor
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)
Guisantes salteados (ajo, aceite)
Jurel en salsa de puerros (puerro,ajo,cebolla)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
Repollo al ajoarriero
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)
Fruta fresca y natillas
Pan blanco/Pan integral y agua

FESTIVO

9

MARTES

10

MIÉRCOLES

11

JUEVES

12

VIERNES

13

FESTIVO

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)
Menestra de verduras al vapor
Salchichas frescas de cerdo a la plancha
Cous cous(aceite)
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)
Ensalada mixta(lechuga, tomate, atún...)
Merluza a la andaluza (harina de trigo)
Mates aliñados con orégano y aceite de oli
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

Lasaña vegetal
Judías verdes al ajillo (aceite, ajo)
Estofado de pollo (pollo, zanahoria, cebolla, aceite)
Calabacín salteado
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias estofadas con verduras (pimiento, cebolla,ajo,tomate)
Pisto de verduras(tomate,pimiento)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja
Fruta fresca y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

16

MARTES

17

MIÉRCOLES

18

JUEVES

19

VIERNES

20

Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)
Calabaza al horno (aceite, ajo, sal)
Magro de cerdo a la riojana (harina trigo, pim, cebolla, tomate) con Zanahoria baby salteada
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
Guisantes salteados (cebolla, aceite)
Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

Gazpacho (tomate, pimiento, pan, ajo...)
Perrito caliente
Patatas fritas
Helado Pirulo o fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y refrescos

FESTIVO

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
Repollo al ajoarriero
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)
Fruta fresca y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

23

MARTES

24

MIÉRCOLES

25

JUEVES

26

VIERNES

27

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)
Zanahorias baby rehogadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias pintas con chorizo (chorizo, pimiento, zanahoria, cebolla, tomate trit)
Verduras asadas
Gallo san Pedro a la romana(huevo líquido,harina de trigo aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabacín con picatostes (calabacín,cebolla,patata) con picatostes
Calabacín al horno
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)
Patatas dado
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)
Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún, Jurel encebollado (cebolla, aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con verduras(calabacín, zanah, tomate, cebolla)
Brócoli salteado con jamón serrano
Estofado de cerdo a la jardinera(zanah, guisante, coliflor, patata)
Fruta fresca y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

30

Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim)
Champiñones salteados (ajo, perejil)
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua



LUNES Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo) Vichyssoise (puerro, patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate natural, zanahoria) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	2	MARTES Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimienta) Verduras asadas (berenjena, Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva) Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	3	MIÉRCOLES Crema de verdura con picatostes Brócoli salteado (cebolla, aceite) Tortilla de patata y calabacín Ensalada de tomate, zanahoria y jamón yor Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	4	JUEVES Espaguetis con tomate (zanah, cebolla) Guisantes salteados (ajo, aceite) Jurel en salsa de puerros (puerro,ajo,cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	5	VIERNES Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Repollo al ajoarriero Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo) Fruta fresca y natillas Pan blanco/Pan integral y agua	6
FESTIVO FESTIVO	9	MARTES Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla) Menestra de verduras al vapor Salchichas frescas de cerdo a la plancha Cous cous(aceite) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	10	MIÉRCOLES Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla) Ensalada mixta(lechuga, tomate, atún...) Merluza a la andaluza (harina de trigo) Ensalada aliñada con orégano y aceite de oliva Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	11	JUEVES Lasaña vegetal Judías verdes al ajillo (aceite, ajo) Estofado de pollo (pollo, zanahoria, cebolla, aceite) Calabacín salteado Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	12	VIERNES Alubias estofadas con verduras (pimiento, cebolla,ajo,tomate) Pisto de verduras(tomate,pimiento) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Fruta fresca y yogur Pan blanco/Pan integral y agua	13
LUNES Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo) Calabaza al horno (aceite, ajo, sal) Magro de cerdo a la riojana (harina trigo, pim, cebolla, tomate) con Zanahoria baby salteada Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	16	MARTES Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata) Guisantes salteados (cebolla, aceite) Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	17	MIÉRCOLES Gazpacho (tomate, pimiento, pan, ajo...) Perrito caliente Patatas fritas Helado Pirulo o fruta fresca Pan blanco/Pan integral y refrescos	18	JUEVES FESTIVO	19	VIERNES Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Repollo al ajoarriero Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo) Fruta fresca y yogur Pan blanco/Pan integral y agua	20
LUNES Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano) Zanahorias baby rehogadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y aceituna Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	23	MARTES Alubias pintas con chorizo (chorizo, pimiento, zanahoria, cebolla, tomate trit) Verduras asadas Gallo san Pedro a la romana(huevo líquido,harina de trigo aceite) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	24	MIÉRCOLES Crema de calabacín con picatostes (calabacín,cebolla,patata) con picatostes Calabacín al horno Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite) Patatas dado Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	25	JUEVES Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah) Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún, Jurel encebollado (cebolla, aceite) Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua	26	VIERNES Arroz con verduras(calabacín, zanah, tomate, cebolla) Brócoli salteado con jamón serrano Estofado de cerdo a la jardinera(zanah, guisante, coliflor, patata) Fruta fresca y yogur Pan blanco/Pan integral y agua	27
LUNES Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim) Champiñones salteados (ajo, perejil) Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)	30								